



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Zalecenia
żywnieniowe
w refluksie
żołądkowo-
przełykowym



Opracowanie:

Zespół Dietetyków

Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II Sp. z o.o.
w Siedlcach



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Refluks żołądkowo- przełykowy

Choroba refluksowa przełyku – refluks żołądkowo-przełykowy –

to cofanie się treści żołądkowej do przełyku spowodowane niesprawnym działaniem mięśnia dolnego zwieracza przełyku.

W pierwszej fazie choroby stosowane jest leczenie zachowawcze, polegające na modyfikacji stylu życia i stosowaniu diety eliminującej objawy.

Modyfikacja stylu życia:





Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Zalecenia dietetyczne

Posiłki spożywaj częściej, 5-6 razy dziennie, niewielkie objętościowo, o stałych porach. Przez co najmniej 2 h po posiłku nie kładź się, nie wykonuj skłonów, ani ćwiczeń fizycznych ponieważ w tym czasie objawy choroby mogą się nasilić.

Temperatura potraw powinna być umiarkowana, aby nie podrażniać przełyku. Wskazane są potrawy o konsystencji papkowatej, żeby ograniczyć żucie wzmagające wydzielanie żołądkowe. Jeśli występuje utrudnione połykanie, zmień konsystencje diety na dietę płynną wzmocnioną lub papkowatą.

Ostatni posiłek zjedz 2-3 godziny przed snem, ponieważ mechanizmy oczyszczania przełyku z zarzucanej treści pokarmowej w pozycji leżącej działają mniej sprawnie.

Do jadłospisu włącz chude mleko i napoje mleczne (naturalny jogurt, kefir, maślanekę), a także niegazowane wody mineralne (w szczególności z dużą zawartością jonów wapnia), ponieważ pomagają one w oczyszczaniu przełyku z kwaśnej zawartości.



Zalecenia dietetyczne



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Nie popijaj posiłków dużą ilością płynów, ponieważ wpływa to na zwiększenie objętości żołądka.

Nie dosalaj potraw, kupuj produkty z niską zawartością soli. Ogranicz produkty bogate w sól np. wędliny, ser żółty, zupki i sosy w proszku, kostki rosołowe, mieszanki przypraw, gotowe dania, żywność fast food. Zamiast soli używaj świeżych i suszonych ziół (np. bazylia, oregano, koperek, natka pietruszki, majeranek, zioła prowansalskie, lubczyk, tymianek itp.).

Zalecane techniki przygotowywania potraw: gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, pergaminie, rękawie, duszenie bez wcześniejszego obsmażania.

Zalecany sposób żywienia:
dieta łatwostrawna
z ograniczeniem substancji
pobudzających wydzielanie
soków żołądkowych





Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Produkty zalecane

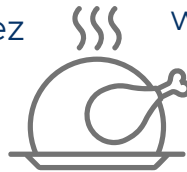
pieczywo jasne czerstwe, sucharki,
mąka pszenna, skrobia ziemniaczana,
drobne kasze: manna, kukurydziana,
jęczmienna, kuskus,
komosa ryżowa, ryż biały/jaśminowy,
drobne makarony pszenne, drobne
płatki jęczmienne, owsiane
błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki
kukurydziane



Produkty niezalecane

pieczywo żytnie, pieczywo razowe,
pumpernikiel, pieczywo bardzo
świeże, pieczywo z dodatkiem ziaren,
pestek, pieczywo cukiernicze, mąka
żytnia, razowa, otręby pszenne,
grube kasze: pęczak, gryczana,
makarony razowe, ryż brązowy, dziki,
płatki słodzone, płatki żytnie, owsiane
górskie

mięso chude: chuda wołowina,
cielęcina, kurczak, indyk, (drób bez
skóry), królik;
ryby chude: sola,
leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz,
mintaj, szczupak
chude wędliny: polędwica, szynka
wieprzowa, wołowa, schab, wędliny
drobiowe



mięsa tłuste: baranina, tłusta
wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna
ryby tłuste: węgorz, halibut,
śledź, makrela, łosoś, sardynki
wędliny tłuste: pasztetowa,
mortadela, mięsa i wędliny wędzone,
peklowane, konserwy mięsne i rybne,
drobno mielone kiełbasy, podroby

mleko do 2% tł.- jeżeli jest dobrze
tolerowane, mleko zsiadłe, jogurt
naturalny, kefir, biały ser, twarożki



sery pleśniowe, sery topione, sery
żółte, ser typu feta, serki typu
fromage, słodkie desery mleczne,
kwaśna śmietana

jako dodatek do potraw, gotowane
na miękko, ścięte na parze w
formie jajecznicy, żółtko do
zaprawiania zup



gotowane na twardo,
z dodatkiem majonezu,
smażone w tradycyjny sposób
(na smalcu, boczku, maśle itp.)

PRODUKTY ZBOŻOWE

MIĘSO, DRÓB, RYBY, WĘDLINY

MLEKO I PRZETWORY
MLECZNE, JAJA



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Produkty zalecane

Produkty niezalecane

TŁUSZCZE

masło, śmietanka słodka
(w niewielkich ilościach), oliwa
z oliwek, oleje (słonecznikowy,
rzepakowy, sezamowy, lniany),
margaryny wysoko gatunkowe
miękkie



smalec, słonina, boczek,
łój wołowy i barani, margaryny
twarde

WARZYWA

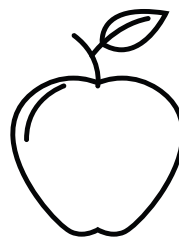
marchew, pietruszka, seler, buraki,
dynia, szpinak, cukinia,
warzywa gotowane podawane w
formie zup kremów, pomidor bez
skórki, natka pietruszki, koperek,
brokuł i kalafior - w zależności od
indywidualnej tolerancji



warzywa zasmażane,
konserwowane octem,
z majonezem,
wszystkie odmiany kapusty,
papryka, ogórek, szczypior, cebula,
czosnek, rzodkiewka, por, kalarepa,
grostek konserwowy, kukurydza
konserwowa, grzyby

OWOCE, ORZECHY

dojrzałe bez skórki i pestek: jabłka
gotowane i pieczone, morele,
brzoskwinie, banany itp.
podawane w formie przecierów,
drobne owoce tj: truskawki,
maliny, porzeczki podawane w
formie przecieru, kisielu lub soku
(bez pestek)



owoce niedojrzałe, owoce suszone,
owoce marynowane, orzechy,
nasiona, pestki

ZIEMIANKI

gotowane, jako dodatek do
zup, w postaci puree



ziemniaki smażone, frytki, placki
ziemniaczane, chipsy



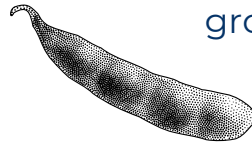
Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Produkty zalecane

Produkty niezalecane

NASIONA ROŚLIN
STRAŃCZKOWYCH

żadne



groch, fasola, bób, soczewica, soja,
ciecierzyca

CUKIER
I SŁODYCZE

dozwolone w niewielkich ilościach
jeśli nie występuje cukrzyca -
miód, dżemy bez pestek, przeciery
owocowe, kompoty, kisiele
(kompot + mąka ziemniaczana),
budynie, musy, galaretki z
dozwolonych owoców (kompot +
żelatyna), biszkopty, ciasta
drożdżowe czerstwe



chałwa, słodycze zawierające
tłuszcze, orzechy, faworki, torty,
pączki, ciastka z kremem,
czekolady, batony, lody

PRZYPRAWY

łagodne: sok z cytryny, koperek,
cynamon, wanilia, majeranek,
zielona pietruszka, lubczyk



ostre przyprawy: ocet, pieprz,
musztarda, ostra papryka,
majonez, chrzan, curry, itp.

PŁYNY

woda (1,5-2 l dziennie), słabe napary
herbaty czarnej, zielonej, owocowej,
kawa zbożowa na wodzie i mleku
(jeśli jest dobrze tolerowane), lekkie
kakao na mleku (jeśli jest dobrze
tolerowane), soki warzywne i
owocowe rozcieńczane wodą



napoje alkoholowe, czekolada
płynna, mocne kakao, mocne
napary herbaty i kawy, napoje
słodzone np. Cola, wody smakowe,
napoje gazowane



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Produkty zalecane

Produkty niezalecane

gotowane, potrawki, pulpety, zupy
krem



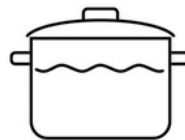
smażone i duszone, pieczone w
tradycyjny sposób z dodatkiem
tłuszczu

zupy mleczne, kleiki, chudy rosół,
krupniki z dodatkiem drobnych kasz,
zupy owocowe (bez pestek),
jarzynowe, ziemniaczane, na
łagodnych nie tłustych wywarach
mięsnych i warzywnych,
zagęszczane zawiesiną mąki
w wodzie lub mleku/słodkiej
śmietance, zaprawiane żółtkiem



kapuśniak, grochowa, zupy
podprawiane zasmażkami/kwaśną
śmietaną, zupy w proszku, zupki
chińskie, zupy z kapustą, nasionami
roślin strączkowych, zupy gotowane
na tłustych wywarach kostnych i
mięsnych, zupy z dodatkiem kostek
rosołowych

kasze i ryż dokładnie ugotowane,
rozklejane, lane kluski, pierogi
leniwe, naleśniki smażone bez
tłuszczu



kluski francuskie, kotlety z kaszy
smażone

POTRAWY MIĘSNE
I RYBNE

ZUPY

POTRAWY
Z MAŁKI I KASZ

Przykładowy
jadłospis
jakościowy



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.



ŚNIADANIE

Jajecznica na parze z szynką i ziołami (jajka, chuda szynka, zioła prowansalskie, natka pietruszki), chleb jasny pszenny, masło, sałata

II ŚNIADANIE

Smoothie jogurtowo-bananowe
(jogurt naturalny, banan, cynamon)

OBIAD

Krupnik (kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, korzeń pietruszki, seler, słaby bulion, ziele angielskie, liść laurowy, koper, natka pietruszki)
Pulpety z indyka, kasza kuskus, buraczki gotowane

PODWIECZOREK

Ciasto drożdżowe, jabłko pieczone

KOLACJA

Ryba po grecku z bułką pszenną
(dorsz, marchew, pietruszka, seler, przecier pomidorowy)

